

Πλήρη δημητριακά αντί για κατεργασμένα ίσον υγιέστερο έντερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Όσοι

καταναλώνουν πολλά πλήρη δημητριακά (ολικής άλεσης) αντί για κατεργασμένα (λευκά) παρουσιάζουν βελτιωμένες τις μικροβιακές κοινότητες του εντέρου τους (μικροβίωμα) και τις αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματός τους, δείχνει μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Η μελέτη, με επικεφαλής τη δρα Σιμίν Νικμπίν Μείντανί του Πανεπιστημίου Ταφτς, η οποία δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση *American Journal of Clinical Nutrition*, χρησιμοποίησε δείγμα 81 ατόμων ηλικίας 40 έως 65 ετών, εστιάζοντας στην επίδραση των δημητριακών στο μικροβίωμα του εντέρου.

Μετά από συγκριτικές αναλύσεις κοπράνων, αποδείχθηκε ότι τα πλήρη δημητριακά αυξάνουν τόσο την ποικιλία του εντερικού μικροβιώματος, όσο και την παραγωγή των λιπαρών οξέων. Και τα δύο αυτά συμβάλλουν θετικά στη μείωση των φλεγμονών και στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πηγή: onmed.gr